



除雪の妨げになる路上駐車はやめましょう

河川への雪捨てはやめましょう

川に雪を捨てると、川が詰まって水が流れなくなります。河川のはんらんの原因になりますので、やめましょう。

詳細：河川課 ☎211-2627

☎(889)2400(内線52)

申込先・詳細 地域保健課

健康推進係

がん検診(胃・大腸)
毎月第2水曜日に「胃・大腸がん検診」を行っています。検診日の1週間前までに電話で予約の上、お越しください。
◆日時 4月14日(水)午前8時45分～10時受け付け。
◆会場 区役所2階保健センター。

がん検診(胃・大腸)

◆対象 40歳以上の方
◆費用 ①胃・大腸がん検診のセット800円、②胃がん検診のみ500円、③大腸がん検診のみ600円。
なお、70歳以上の方(健康保険証など年齢が証明できるもの)、老人保健法医療受給者(医療受給者証)、生活保護世帯(生活保護受給証明書)、市民税非課税世帯(課税証明書の方は()内の証明書を持参すると無料になります。

保健センター運動教室

内 容	日 時
脂肪燃焼教室「1・2・スリム」 より効果的に運動したい方向き。 リズムウオーキング、ボクササイズ、ストレッチ体操。	4月6日(火)午後2時～3時30分。 受け付けは、午後1時30分から。
健康貯筋教室「のび～るストレッチ」 運動に自信のない方、運動初心者向き。 ストレッチ体操、リズム体操、筋力運動。	3月23日(火)午後2時～3時30分。 受け付けは、午後1時30分から。
楽しくダンベル体操 ジョイフル体操 健康づくりリーダー(清田日遊会)と一緒に心地よい汗を流しませんか。 演歌体操、ダンベル体操、ストレッチ体操。 ※同教室は、3月16日(火)で終了します。	3月16日(火)午後2時～3時30分。 受け付けは、午後1時30分から。
◆会場 区役所3階健康増進フロア。 ◆対象 区内にお住まいの方。 ◆費用 無料。 ◆持ち物 室内用運動靴、運動しやすい服装(更衣室あり)、汗ふき用タオル、水分補給用の飲料水、健康手帳。 ◆申込方法 当日、直接会場にお越しください。	
詳細：地域保健課健康推進係 ☎889-2400(内線525)	

清田区体育館4月開講「スポーツ教室」の受講生を募集します

種目名	対象	曜日	回数	期間(予定)	実施時間	定員	受講料	種目名	対象	曜日	回数	期間(予定)	実施時間	定員	受講料	
初心者 バドミントン	一般	金	10	4/2～6/11	午前10時～正午	30人	5,600円 (4,500円)	ソフト エアロピクス ※1	一般	土	12	4/3～6/26	午前10時～11時15分	30人	6,200円 (4,900円)	
卓 球	初心者	一般	水	10	4/7～6/16	午後1時～3時	30人	5,600円 (4,500円)	リズム体操	一般	木	12	4/1～6/24	午前10時～11時30分	30人	6,200円 (4,900円)
	初級	一般	金	10	4/2～6/11	午前10時～正午	30人	7,000円 (5,600円)	ヨガ	一般	水	10	4/7～6/16	午前10時～11時30分	30人	5,100円 (4,100円)
テ ニ ス	中級	一般	金	10	4/2～6/11	午後1時～3時	30人	7,000円 (5,600円)	からだにやさしい 健康体操	一般	金	12	4/2～6/25	午前10時30分～正午	30人	6,200円 (4,900円)
	初心者	一般	金	10	4/9～6/25	午後1時～3時	20人	7,100円 (5,700円)	お母さんと幼児の 体操教室	2・3歳と お母さん※2	火	8	4/13～6/8	午前10時～11時	10組	4,800円
	初級	一般	水	10	4/7～6/23	午前10時～正午	20人	8,900円 (7,100円)	お母さんと幼児の 体操教室	2・3歳と お母さん※2	火	8	4/13～6/8	午前11時15分～午後0時15分	10組	4,800円
	中級	一般	火	10	4/13～6/29	午後1時～3時	20人	8,900円 (7,100円)	お母さんと幼児の 体操教室	2・3歳と お母さん※2	水	8	4/14～6/9	午後1時～2時	10組	4,800円
ゴ ル フ	基礎	一般	木	8	4/8～6/3	午前9時20分～10時50分	26人	7,200円 (5,800円)	こども体操	新小学 1・2年生	火	10	4/13～6/22	午後3時30分～4時30分	10人	6,100円
	形成	一般	木	8	4/8～6/3	午前11時～午後0時30分	26人	7,200円 (5,800円)	キッズテニス基礎	新小学 1～3年生	火	10	4/13～6/29	午後3時30分～5時	10人	7,400円
エ ア ロ ピ ク ス	エイアップ コース	一般	火	12	4/6～6/29	午前10時～11時30分	30人	6,200円 (4,900円)	ナイトテニス基礎	一般	水	8	4/14～6/9	午後7時～8時30分	10人	6,000円
	ナイトコース	一般	木	12	4/1～6/24	午後7時～8時30分	30人	6,200円 (4,900円)	おやこで エアロピクス	4・6歳と お母さん※3	金	8	4/16～6/11	午後2時～2時50分	15組	6,000円
	ハードコース	一般	金	12	4/2～6/25	午前10時～11時30分	30人	6,200円 (4,900円)	4・5・6歳 体操教室	4～6歳 ※3	火	10	4/13～6/22	午後2時～3時	10人	6,100円
※1 ソフトエアロピクスは、ジャンプやジョギングのないクラスで、体力に自信のない方や運動不足と感じている方に適しています。 ※2 満2・3歳の幼児と受講期間中に満2歳になる幼児が対象です。 ※3 満4～6歳の幼児と受講期間中に満4歳になる幼児が対象です。 ※4 心と身体の健康体操は、体育館(午後2時～2時40分)とプール(午後3時～3時30分)の両方でを行います。								申 込 方 法				受 講 料 等				
								3月11日(木)～14日(日)の午前9時～午後9時に(最終日は午後5時まで)、電話または直接窓口でお申し込みください。申し込み多数の場合は3月16日(火)午後1時から公開抽選を行います。 申し込みをした方は、抽選結果を電話で確認してください。[3月16日(火)午後2時～9時・17日(水)午前9時～午後9時] なお、受講希望者が少ない場合、開講できないことがあります。				3月18日(木)～22日(月)の午前9時～午後8時に、受講料を窓口で納入してください。受講料の()内の金額は、高齢者(65歳以上)の方の受講料となりますので、年齢を証明できるものをお持ちください。 また、受講料のほかに、受講の都度、施設利用料(一般390円、高校生230円、高齢者130円)が、心と身体の健康体操では、共通利用料(一般780円、高齢者220円)が必要です。				
申込先・詳細：清田区体育館・温水プール(平岡1条5丁目) ☎882-9500																